



	献立名	材料名	おやつ
１ （月）	ごはん 麻婆豆腐  中華きゅうり たまごスープ    バナナ	米 豆腐・豚挽肉・ごま油・玉葱・人参・干し椎茸・ニラ・酒・おろし生姜・ おろしにんにく・味噌・砂糖・甜面醤・醤油・片栗粉 きゅうり・酢・砂糖・醤油・ごま油・塩・かつお節 卵・えのき・もやし・青梗菜・中華だしの素                                  バナナ	おせんべい リッツサンド （リッツ・りんごジャム）
２ （火）	ごはん 鶏肉のゆずソース マヨ和え 味噌汁                みかん	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・ゆず・みりん・砂糖・醤油 カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン・マヨネーズ・塩・こしょう しめじ・白菜・ごぼう・カットわかめ・味噌                                  みかん	リッツ <u>麩のラスク</u> （麩・バター・グラニュー糖）
３ （水）	ごはん 鯖の焼きおろし煮 白和え 味噌汁                オレンジ	米 鯖・塩・大根・醤油・酒・砂糖 豆腐・ほうれん草・しらたき・人参・ひじき・すりごま・白みそ・みりん・砂糖・薄口 油揚げ・さつま芋・玉葱・椎茸・みつば・味噌                                  オレンジ	シガーフライ ジャムチーズトースト （食パン・クリームチーズ・グラニュー糖・ ブルーベリージャム）
４ （木）	ごはん レバーのかりんとう ゆかり和え 味噌汁                りんご	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・醤油・酒・砂糖・いりごま 白菜・もやし・ゆかり 玉葱・豆腐・なめこ・葱・味噌    りんご	クラッカー ココアボーロ （小麦粉・無塩バター・油・ココア・砂糖）
５ （金）	<div><div>お弁当の日</div></div> <p>必ず火を通したものをに入れていただきますようお願い致します。</p> <p>★ひまわり組は「もちつき会」があります。</p>		おせんべい ゼリー <div></div>
６ （土）	ねぎ塩チャーハン 中華スープ オレンジ	米・豚バラ肉・白葱・おろしにんにく・おろし生姜・鶏がらスープの素・塩・こしょう 鶏肉・春雨・白菜・人参・中華だしの素 オレンジ	ビスケット おやつパン
８ （月）	ごはん 豚肉の甘辛煮 梅和え 味噌汁                バナナ	米 豚肉・油・ごぼう・人参・水煮大豆・おろし生姜・砂糖・醤油・酒 きゅうり・たけのこ・かぶ・梅干し・かつお節・醤油・砂糖 キャベツ・さつま芋・玉葱・油揚げ・味噌    バナナ	干し芋 シュガーパイ （パイシート・グラニュー糖）
９ （火）	ごはん 肉団子  塩っぺ和え 味噌汁                みかん	米 豚挽肉・塩・玉葱・人参・パン粉・牛乳・片栗粉・揚げ油・醤油・ 砂糖・みりん キャベツ・もやし・塩っぺ えのき・白菜・厚揚げ・みつば・味噌    みかん	クラッカー 里芋ピザせんべい （餃子の皮・里芋・ベーコン・葱・塩・ おろしにんにく・ピザ用チーズ・ 鶏がらスープの素・油）
１０ （水）	ごはん 鮭のケチャップ焼き サラダ スープ                バナナ	米 鮭・ケチャップ・パセリ カリフラワー・ブロッコリー・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 豚挽肉・油・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・鶏がらスープの素                          バナナ	ビスケット いもいもドーナツ （さつま芋・片栗粉・砂糖・油・ ベーキングパウダー・揚げ油）
１１ （木）	里芋ごはん 鶏肉の塩唐揚げ 春菊の和え物 味噌汁                みかん	米・鶏肉・里芋・人参・砂糖・醤油 鶏肉・酒・塩・鶏がらスープの素・片栗粉・揚げ油 春菊・白菜・ツナ・コーン・かつお節・醤油・砂糖 大根・椎茸・もやし・カットわかめ・味噌    みかん	シガーフライ スノーボール （小麦粉・砂糖・無塩バター・ コーンスターチ・粉糖） <div></div>
１２ （金）	黒糖丸パン ミートグラタン  コロコロサラダ スープ                オレンジ	強力粉・牛乳・黒糖・塩・ドライイースト・バター 豚挽肉・マカロニ・玉葱・人参・じゃが芋・ケチャップ・トマトピューレ・ 鶏がらスープの素・ピザチーズ・砂糖・中濃ソース・油 大根・きゅうり・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 鶏肉・油・もやし・えのき・白菜・鶏がらスープの素    オレンジ	おせんべい たぬきおにぎり （米・天かす・めんつゆ・葱・もみのり）
１３ （土）	<u>ペペロンチーノ風</u> スープ バナナ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・キャベツ・塩・油・おろしにんにく 豚挽肉・油・人参・しめじ・玉葱・じゃが芋・鶏がらスープの素 バナナ	リッツ おやつパン
１５ （月）	ごはん 田舎煮 納豆和え すまし汁                りんご	米 鶏肉・人参・れんこん・ごぼう・里芋・干し椎茸・油・味噌・醤油・みりん・砂糖 白菜・もやし・人参・納豆・もみのり・醤油 かぶ・玉葱・油揚げ・カットわかめ・塩・薄口    りんご	ビスケット ココアどら焼き <div></div> （ホットケーキミックス・みりん・砂糖・ 豆乳・ココア・砂糖・コーンスターチ）

	献立名	材 料 名	おやつ
1 6 (火)	ハヤシライス コールスローサラダ ウインナー バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・油・ハヤシルウ キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・酢・砂糖・塩 ウインナー バナナ	リッツ すいとん汁 (小麦粉・鶏肉・白菜・大根・人参・白葱・油・味噌)
1 7 (水)	梅鯖ごはん 鶏肉のマヨポン焼き なめたけ和え こんこん汁 みかん	米・鯖・塩・酒・しそ・生姜・梅干し・いりごま・塩 鶏肉・葱・マヨネーズ・ポン酢・酒・醤油・みりん もやし・ほうれん草・切干大根・なめたけ・醤油 厚揚げ・れんこん・大根・白葱・味噌 みかん	おせんべい ぶたまん (肉団子・ホットケーキミックス・水・油・食紅・黒ゴマ)
1 8 (木)	ごはん 豆腐の味噌炒め 和え物 のっぺい汁 オレンジ	米 豆腐・豚バラ肉・キャベツ・人参・たけのこ・ごま油・おろし生姜・味噌・酒・醤油・砂糖 大根・きゅうり・ツナ・醤油・砂糖 鶏肉・油・椎茸・ごぼう・里芋・しらたき・葱・薄口・塩・片栗粉 オレンジ	シガーフライ 鬼まんじゅう (小麦粉・砂糖・さつま芋)
1 9 (金)	ごはん 白身魚のフライ おかか和え 味噌汁 バナナ	米 カレイ・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中農ソース ブロッコリー・コーン・ちくわ・かつお節・醤油 豆腐・かぼちゃ・えのき・葱・薄口・塩 バナナ	クラッカー マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
2 0 (土)	混ぜ込みごはん 豚汁 オレンジ	米・塩っぺ・鶏肉・しめじ・人参・れんこん・みりん・油 豚肉・油・ごぼう・大根・白菜・里芋・葱・味噌 オレンジ	リッツ おやつパン
2 2 (月)	ごはん 鶏肉のごまごま焼き ひじきの炒め煮 <u>冬至汁</u> りんご	米 鶏肉・砂糖・酒・みりん・醤油・白いりごま・黒いりごま ひじき・人参・油揚げ・みりん・酒・砂糖・醤油・油 豚バラ肉・油・かぼちゃ・人参・れんこん・糸こんにゃく・白葱・味噌 りんご	干し芋 だいこんもち (大根・上新粉・片栗粉・塩・ツナ・葱・ごま油・醤油・砂糖)
2 3 (火)	鶏の照り焼き丼 かみかみサラダ 味噌汁 バナナ	米・鶏肉・油・白葱・玉葱・しめじ・もみのり・酒・みりん・砂糖・醤油・ おろし生姜 小松菜・切干大根・ごぼう・しらす干し・薄口・ごま油・酢・砂糖 厚揚げ・白菜・もやし・カットわかめ・味噌 バナナ	リッツ クリスマスケーキ  (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・いちご・みかん缶・豆乳生クリーム)
2 4 (水)	★クリスマスメニュー ケチャップライス <u>米粉フライドチキン</u> ミニツリーサラダ スープ みかん	米・鶏肉・玉葱・ケチャップ・鶏がらスープの素・塩・こしょう 鶏肉・長芋・米粉・豆乳・塩・おろしにんにく・揚げ油 じゃが芋・ブロッコリー・コーン・人参・ツナ・マヨネーズ・塩・こしょう 豚挽肉・油・しめじ・キャベツ・玉葱・塩・こしょう・鶏がらスープの素 みかん	おせんべい もちもち雪だるまパン (白玉粉・砂糖・油・豆乳・ココア・粉糖)
2 5 (木)	ごはん 鯖のカレーマヨ焼き 酢の物 味噌汁 オレンジ	米 鯖・塩・おろしにんにく・醤油・マヨネーズ・カレー粉 キャベツ・ちくわ・カットわかめ・酢・砂糖・薄口 かぶ・なめこ・豆腐・みつば・味噌 オレンジ	クラッカー クリームチーズクッキー (小麦粉・砂糖・無塩バター・クリームチーズ)
2 6 (金)	年越しうどん 和え物 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	うどん・鶏肉・油・油揚げ・玉葱・椎茸・人参・葱・薄口・醤油・塩・酒・みりん れんこん・きゅうり・ツナ・かつお節・マヨネーズ・薄口 じゃが芋・鶏挽肉・油・砂糖・みりん・醤油・片栗粉 バナナ	ビスケット おにぎり (米・塩っぺ・すりごま・ごま油)
2 7 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・玉葱・醤油・砂糖・おろし生姜・油・もみのり 鶏肉・油・白菜・人参・里芋・葱・味噌 オレンジ	おせんべい おやつパン
28(日) ～ 31(水)	<div><div>年末休園</div></div>		

※1月のお弁当の日は、5日（月）です。

★緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみてくださいね。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合がありますので、あらかじめご了承ください